الدروس الكبرى فى الحياة

تأليف: هال أوربان

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٥ م



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

الدروس الكبرى فى الحياة

المؤلف ونبذة عنه:

هال أوربان هو مؤلف كتاب

Life’s Greatest **Lessons – 20 Things That Matter**

وقد حصل على درجة البكالوريا والماجستير بالتاريخ، ودكتوراه في التعليم وعلم النفس من جامعة سان فرانسيسكو، وقد قام بعمل ما بعد الدكتوراه في جامعة ستانفورد في علم النفس، وفي ٢٠١٤م حصل على الجائزة الشرفية لمجهوداته وإسهاماته من جامعة سان فرانسيسكو، وله عدة مؤلفات؛ منها:

Choices that changes lives – Positive words, powerful results – lessons from the classroom

نبذة عن الكتاب:

يناقش الكتاب حقيقةً مهمة، وهي: «النجاح هو كيف تنهض بعد أن تصل إلى القاع»، وكيف نقوم من كبوة الفشل ونصل إلى النجاح من خلال التعلم من دروس الحياة.

أهداف الكتاب:

- التعرف على أهم الدروس التي يجب تعلمها في الحياة.
- التعرف على حقيقة أنه ليس المشكلة في الفشل ولكن الأهم هو النجاح بعد الفشل.
- التعرف على مهارات التعامل مع ضغوط الحياة.



الدرس الأول:
النجاح هو أكثر من مجرد جمع المال



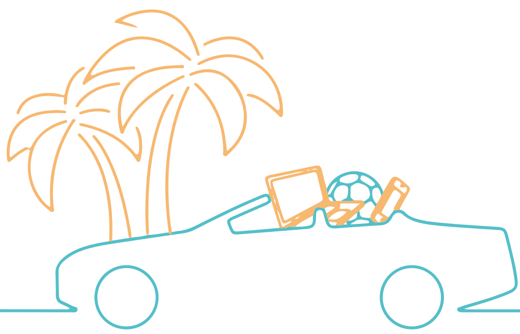
لا يبدو أننا نستطيع الإقرار ما إذا كان المال جيدًا أم سيئًا، فحينما يوصف الشخص بأنه ناجح فعادة ما يوصف بأنه ثري، ولكن على الجانب الآخر هناك من يقول أن المال لا يشتري السعادة، **وهناك نقطتان حول المال يجب توضيحهما:**

١. المال ليس سيئًا:

هناك فرق بين أن المال هو منبع الشرور وأن حب المال هو منبع كل الشرور، فهناك اختلاف واضح، فليس هناك عيب في المال، وليس هناك عيب في الرغبة بامتلاكه، طالما أنه تم اكتسابه بأمانة وتم إنفاقه بتدبير.

٢. ليس المال هو كل شيء ليصبح المرء ناجحًا:

اعلم جيدًا أن النجاح ليس في جمع المال، فعبادة المال تدمر الحياة، وما زالت هناك قصص لأناس امتلكوا الأموال الكثيرة ولكنهم في نهاية الأمر أعلنوا إفلاسهم.



ماذا يعني كونك ناجحًا؟

- يقبل الأشخاص الناجحون الحياة كما هي بكل صعوباتها وتحدياتها.
- يبني الأشخاص الناجحون علاقات جيدة، فهم حساسون تجاه احتياجات الآخرين ومشاعرهم.
- توجد لدى الشخص الناجح رغبة قوية بالتعلم وتطوير الذات.
- الشخص الناجح لا يضيع الوقت ولا يخشى العمل الشاق.

الدرس الثاني:

الحياة قاسية وليست عادلة دومًا

من المهم أن نعلم أن الحياة قاسية وليست عادلة دومًا، وهو من أهم دروس الحياة، فالحياة لا تسير وفق ما نرغب عادة، فالمجتمع الذي نعيش فيها يقصفنا يوميًّا برسائل عكسية تمامًا، وتعتبر هذه من أشد الحقائق ألمًا التي يجب أن نتعلمها ونتقبلها، أن الأشياء السيئة تحدث للناس الجيدين، ويبدو عادة أنها تحدث لأقل الناس استحقاقًا لها.



لذا فإن ما نصبح عليه لا يعتمد على الشروط بل القرارات، فبعض الأشخاص شرطيون وقرارهم قائم على الظروف الخارجية، فهم على القمة عندما تكون الأمور سائرة بشكل جيد، ويتقاعسون عندما تسير الأمور بشكل سيء، ولذا فهناك بعض الأوضاع في حياتنا تحتاج إلى الشجاعة لمواجهتها، ولا يعني الكلام أن الحياة لا يمكن أن تكون جيدة ومكافئة وممتعة.

الدرس الثالث:
الحياة مسرح أيضًا ومسلية إلى حد كبير



نحن بحاجة إلى تقدير الأشياء التي تساعدنا على البقاء متوازنين، فالكائنات الإنسانية بحاجة إلى الضحك والتسلية واللعب، وأهم من ذلك بكثير أن نضحك، والمرح هو أكثر ما يساعدنا، فحينما نعجز عن التقدم بسبب مِحن الحياة، فنصبح بحاجة إلى التسلية، وتعتبر الدعابة من أفضلها.

إذا كانت النفسية المكتئبة تجفف فعلًا العظام، فإننا بحاجة إلى إبقائها مزينة ببعض الضحك العميق، فالضحك هو الزيت الذي يلين الحياة الخشنة الصعبة، وقد أثبتت الدراسات أن الضحك أحد المقومات الرئيسية للصحة العقلية، وهناك حكمة قديمة تقول: (إن القليل من الضحك بين الحين والحين يتذوقه أكثر الرجال حكمة).



الدرس الرابع :

نحن نعيش بالاختيار وليس بالمصادفة



إن اكتشاف أن لدينا اختيارات هو نقطة الانطلاق لحياة أفضل، ومن المحزن أن الكثيرين لا يفعلون ذلك، وأتعجب دومًا لبعض الأعذار التي يقدمها الناس لعدم الاستفادة من فرص الحياة من أجل تحقيق اختيارات جديدة؛ مثل: ليس هناك مال كافٍ، ولا وقت، وحظ عاثر ومزاج سيء .... إلخ.

لكن في الحقيقة إنهم لا يرون اختياراتهم فقط، والأمر يبدو كأنك مسجون في مكان ما، ولديك مفتاح في جيبك من شأنه أن يطلق سراحك لكنك لا تستعمله أبدًا، لا تعلم أنه هناك، والحقيقة أنه لديك اختيارات أكثر مما كنت تحلم بإمكان وجودها، والمفتاح هو معرفتك أنها موجودة هناك، ولعل من أكبر الأخطاء التي يرتكبها بعض الناس هو النظر إلى الحياة أنها شيء مفروض، ولعل من أكثر الاختيارات أهمية في الحياة هي:

- نحن أحرار في اختيار شخصيتنا.
- نحن أحرار في اختيار قيمنا.
- نحن أحرار في اختيار كيفية تعاملنا مع الآخرين.
- نحن أحرار في اختيار كيفية معالجة الحظ العاثر.



الفصل الخامس :

الموقـف هـو اختيـار وهـو الأكثـر أهميـة الـذي يمكننـا اتخـاذه

يجب أن نعلم أنه يمكننا توجيه أفكارنا لتعمل من أجلنا أو لتعمل ضدنا، ويمكن أن تكون أفضل الأصدقاء أو ألد الأعداء، ويمكن كذلك أن تزودنا بنظرة إيجابية وتجذب الناس إلينا، وتحسن فرصنا للنجاح إلى حدٍّ كبير، ومن جهة أخرى يمكن لها أن تنتج نظرة سلبية وتنفر الناس منا، وتضع حدّا لفرصنا في النجاح.

وهناك ثلاثة أمور تساعدنا بشكل ناجح في الاختيار الفعال في الموقف:

١. فكِّر بذهن منفتح:

فنحن لا نستطيع تعلم أي شيء جديد ما لم يكن باستطاعتنا الاعتراف بأننا لا نعرف أصلًا كل شيء.

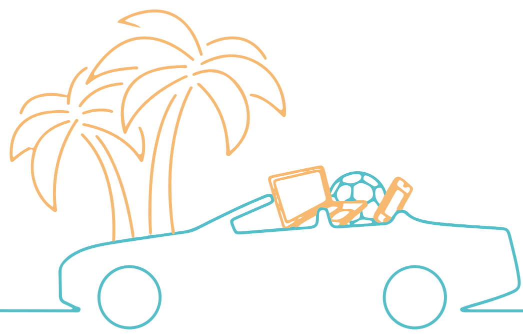
٢. فكِّر لنفسك:

يفرض علينا العصرُ الحالي وسائل بارعة كي يقنعنا بالسير مع السيل الجاري وحبسنا فيه، فنحن لنا الحق في اختيار أفكارنا.

٣. فكِّر بشكل بناء:

قم باختيار الأفكار التي تؤدي إلى الإنجاز الشخصي.





الدرس السادس :
العادات هي مفتاح كل النجاحات



نحن مخلوقات العادة، ويرى بعضُ علماء النفس أن هناك ٩٥٪ من سلوكنا تشكله العادة، فعاداتنا لها سيطرة قوية علينا، والعادات مثلها مثل المواقف يمكن تغييرها، ولا يمكن استخدام عمر الإنسان أو مدة العادة كحجة للإبقاء عليها.

وإن المحاولة لوضع حدٍّ لعادة سيئة من خلال قوة الإرادة فحسب نادرًا ما يفيد، وما برهن على أنه أكثر فعالية بكثير هو استبدال العادة بتصرف يكون أكثر إيجابية، وهناك علاقة وثيقة بين العادات والشخصية والنجاح الحقيقي، فكما يقول جورج دونا بوردمان (ازرع عملًا ... تحصد عادة، وازرع عادة ... تحصد شخصية، وازرع شخصية ... تحصد مصيرًا).

الدرس السابع :

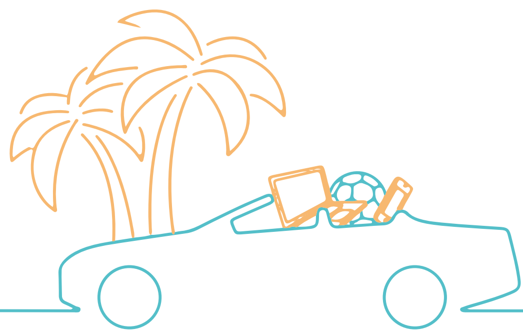
كونك شاكرًا هو عادة وهي أفضل ما لديك



كم مرة تتذمر في اليوم؟! إن كون الإنسان شاكرًا غير متذمر يصبح عادة إذا ما مُورس بانتظام، وهي أفضل عادة يمكننا امتلاكها؛ لأنها الطريقة الصحية الأفضل الممكنة في النظر إلى الحياة، وفي حين أنني أحثك على التفكر بما لديك فإني أحثك كذلك على استخدام الكلمات السحرية: «شكرًا لك»، فإن إظهار تقديرنا للآخرين هو أحد التعابير السامية للاحترام والمجاملة.

إن تقدير الناس شيء وشكرهم شيء آخر تمامًا، فهل لاحظت أننا نقول الأشياء الجيدة عادة عن الناس فقط عندما لا يكونون حولنا؟! لماذا نخبر أشخاصًا آخرين؟! لماذا لا نخبر الأشخاص الذين نُقَدِّرُهم؟! لماذا ضياع تلك المشاعر في التعبير عن الامتنان؟!

فعندما يموت شخص ما فإن كل شخص آخر يبدو أن لديه شيئًا جيدًا يقوله عنه، ويتعين علينا أيضًا أن نطور عادة قول «شكرًا» للأشخاص خارج دائرتنا من الأصدقاء والأسرة، نقول شكرًا للعمال في محطات الوقود والفنادق وغيرها.



الدرس الثامن :

الأشخاص الجيدون يبنون حياتهم على أساس من الاحترام



إظهار الاحترام هو الدليل الوحيد على أننا نملكه، وهناك أعمدة أساسية للاحترام ألا وهي:

١. السلوك:

سلوكنا يدل علينا، ونحن سنُعْرَفُ دومًا بالطريقة التي نعامل بها الآخرين، ومن أفضل الطرق التي تجعلنا نترك انطباعًا جيدًا مع الآخرين هو معاملتهم بالطريقة التي نود أن يعاملونا بها باحترام ونبل.

٢. اللغة:

الناس الجيدون حساسون بما فيه الكفاية في اختيار كلماتهم بعناية، وما يخرج من أفواههم يعكس بالتأكيد ما هو مخزون في قلوبهم.

٣. احترام القوانين:

إطاعة القوانين تعني أن نكون عادلين، فالأشخاص الذين يحققون النجاح في الحياة هم أولئك الذين يظهرون الاحترام في كل أحوالهم بما في ذلك القوانين.

٤. تقدير الاختلافات:

التغلب على مركزيتنا وطريقتنا الضيقة في النظر إلى الحياة هو علامة للنمو والنضوج الحقيقيين، وعندما نفعل ذلك فإننا نبدأ بتقدير الآخرين بشكل صحي ومكتمل.



الدرس التاسع :
الاستقامة ما تزال السياسة الأفضل

تعد الاستقامة المقوم الرئيسي للنجاح الحقيقي، فهي حجر الزاوية والجزء الأهم الذي لا يتجزأ من هذا الأساس، فهي الاحترام في أعلى درجاته، وتتطلب الاستقامة عملًا شاقًا، ووقتًا وتفكيرًا ونشاطًا أكثر مما نعتبر على استعداد لتقديمه.

وإن عدم الاستقامة يمنعنا أكثر من أي شيء آخر من أن نكون نوع الأشخاص الذي نريده، فهو مثل السرطان، يبدأ صغيرًا وإذا لم يُكتشف أو تتم إزالته كليًّا فإنه ينتشر ويصبح خارج السيطرة إلى أن يدمرنا في النهاية.

وإن تكلفة عدم الاستقامة هي دائرة تقود إلى مزيد من الأعمال السيئة؛ كذب ثم غش ثم سرقة، كما أنه يجعلنا نتحول إلى أشخاص مزيفين ومتلاعبين، وهو يخرب العلاقات ويمنعنا من الإنجاز.

ومن الأسباب التي تعيننا على الاستقامة هي:

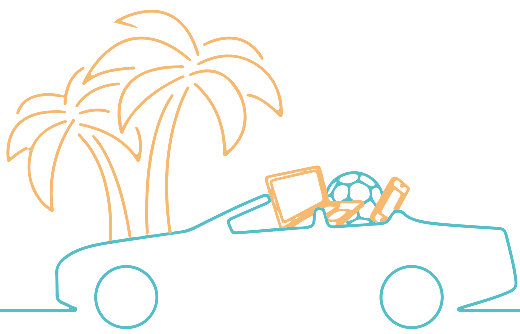


١. الطمأنينة.

٢. تكوين سمعة جيدة عن نفسك.

٣. العلاقات الحقيقية.

٤. أن تكون جديرًا بالثقة.



الدرس العاشر :

الكلمات اللطيفة تكلف القليل ولكنها تحقق الكثير



هناك أمور قليلة في العالم لها تأثير كبير؛ مثل: الابتسامة، كلمة تعبر عن التفاؤل والأمل، وبالتأكيد فإن دعم الآخرين هو المهارة الأكثر قيمة التي يمكن للمرء امتلاكها، فهي سهلة ومسلية وتحصد نتائج لا تصدق، وإننا حينما نقوم بعمل جيد ونُشكَرُ عليه فإننا نتحمس للقيام بما هو أفضل في المرة التالية، فالإطراء الحقيقي يُخرِجُ الأفضل فينا.

الدرس الحادي عشر :

التحريض الحقيقي يأتي من الداخل



إذا كنت تريد تحقيق نجاح مستمر وثابت، فإن التحريض الذي يدفعك نحو ذلك الهدف يجب أن يأتي من الداخل، أيّا كنتَ ومهما كان عمرك، **وهناك مفاتيح لتوليد التحريض الحقيقي من الداخل:**

١. الرغبة:

وهي البذرة التي تنمو منها كُلُّ الإنجازات، وهي التي تقرر إذا كنا سنصبح عاديين أو ناجحين في الحياة.

٢. الإيمان:

فيمكن دومًا قياس فرصك في النجاح في أي عمل تأخذه على عاتقك بمدى إيمانك بنفسك.

٣. الصورة الذهنية:

يجب عليك أن ترى أولًا الشيء بوضوح في ذهنك قبل أن تفعله.



الدرس الثاني عشر :
الأهداف هي أحلام ذات مواعيد أخيرة



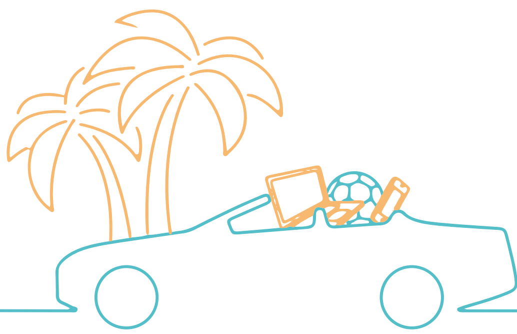
النجاح الحقيقي هو ذلك الإنجاز الآخذ في التقدم للأهداف النبيلة، والنجاح يا عزيزي لا يحدث بالمصادفة بل بالتصميم، فالعيش بلا أهداف هو مثل الذهاب في رحلة بدون مكان مقصود، فإذا لم تعرف إلى أين أنت ذاهب، فربما تنتهي إلى لا مكان.

وهناك فوائد من وضع الأهداف:

- التحريض وخلق الدافع الداخلي.
- الاستقلال: حيث تساعدنا الأهداف على تحمل مسئولية حياتنا.
- المعنى: فتعطي شعورًا بالغاية، فالحياة ذات معنى أكبر عندما نكون
- واضحين حول ما نريده.

ولكي تضع أهدافك عليك بما يلي:

- افهم الفرق بين الهدف والرغبة.
- دوِّن أهدافك واجعلها محددة.
- صنِّف أهدافك ووازنها.
- راجع أهدافك بانتظام.



الدرس الثالث عشر :
ليس هناك بديل للعمل الجاد



يحدث شيء عظيم في حياتك بدون العمل الجاد، فإذا كان الأمر يستحق التحقيق فإنه يستحق الجهد وبذل الطاقة والتضحية والمجازفة بالفشل، ولذا فالنجاح يتطلب كمية معينة من القسوة، وهو يكون من الأشخاص الذين لا يخشون التحدي وبعض العمل الجاد الجيد.

وللعمل الجاد فوائد منها:

- يساعدنا على إدراك إمكانياتنا.
- يجعلنا نشعر بالرضى والراحة.
- يساعدنا على مواجهة الحياة.
- يبني الشخصية.
- يُكْسِبُ احترام الآخرين.
- يُكْسِب الثقة بالنفس ويجعل للعمل معنى.

وما أجمل قول جورج برنارد شو: (أريد أن أكون مُسْتَهْلَكًا تمامًا عندما أموت؛ لأنك كلما عملت بجد أكثر كلما عشت أكثر).

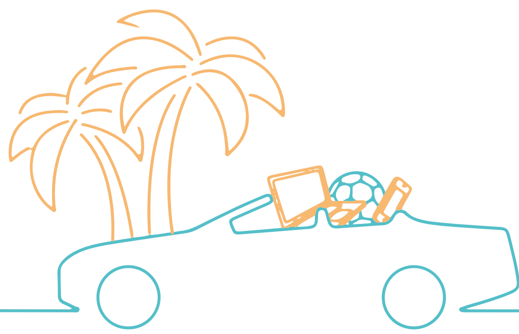


الدرس الرابع عشر :
يتعين عليك التخلي عن شيء ما لتحصل على شيء ما



قَرِّر ما تريد، قَرِّر ما أنت على استعداد للمبادلة من أجله، وحدد أولوياتك، ثم ابدأ العمل، فإن إجبار نفسك على فعل شيئ على الرغم من شعورك بعدم الرغبة بذلك هو قمة الانضباط الذاتي.

فمثلًا... إذا كنت تريد أن تكون في أفضل حالة جسدية ممكنة حتمًا تستطيع ذلك، ولكن ليس بدون التخلي عن شيء ما، فهي تتطلب العمل الجاد والتضحية والألم وانضباط ذاتي كامل، فأي رياضي أو سباح لا شك أنه تخلى عما هو ممتع للقيام بشيء مؤلم، والنجاح الحقيقي يأتي عندما ندفع الآن وفيما بعد، إنه يُدعى الانضباط الذاتي، ويوجد في جوهره مبدأ المسرة المؤجلة.



الدرس الخامس عشر :
الأشخاص الناجحون لا يجدون الوقت بل يصنعونه



الوقت هو الحياة، لا يمكن إلغاؤه ولا استبداله، وإن مضيعتك لوقتك إنما هي مضيعة لحياتك، ولكن سيطرتك على وقتك هي سيطرة على حياتك، ومن الأمور المهمة في حياتك تطوير طريقة جديدة في النظر إلى الوقت، فنحن بحاجة إلى النظر إليه كمصدر، وهو موجود دومًا هناك، ولكنه مثل أي مصدر آخر يمكن استخدامه بشكل جيد أو إضاعته سدى.

اعلم أنه لدينا وسائل لتوفير الوقت أكثر من أي وقت مضى، ومع ذلك يشتكي بعض الناس من عدم توفر الوقت الكافي لديهم؛ ولذا فإنني أقترح بعض العادات التي تسهل من التحكم بالوقت:

- خطط ليومك: فقم بمراجعة كل هدف يومي عندما تنتهي منه.
- حدد مواعيد مع نفسك: فيجب أن تجلس مع نفسك وتقرر إنجاز ما عليك إنجازه في يومك.
- استعمل مبدأ القليل: فقم بتجزئة المهمة الكبيرة لعدة مهمات صغيرة، سواء أكنت ستنجزها على مدار ساعات اليوم أو على مدار عدة أيام.
- حدد الوقت الأكثر إنتاجًا لديك: ويتم حساب ذلك وفقًا لساعات نومك البيولوجية ووقت ذروة إنتاجك.



الدرس السادس عشر :

ا يمكن لأحد آخر أن يرفع من شأن احترامك لذاتك



احترامك لذاتك هو ذلك الشعور العميق في داخلك والذي تُكِنُّه لقيمتك بذاتك، هناك وقت يقرر فيه أشخاص آخرون صورتنا الذاتية واحترامنا لذاتنا، فعندما نكون أطفالًا صغارًا يسيطر البالغون على حياتنا، وأحد أهم الأمور لفهم احترام الذات هو أنه علينا أن نتعلم أثناء نضجنا وندرك أن الاختيار متوفر لدينا، وإن ما يهم هو ما نؤمن به بخصوص أنفسنا، سواء عُوملنا جيدًا أم لا كأطفال، فإن احترامنا لذاتنا هو الآن مسئوليتنا.

الدرس السابع عشر:

الجسم يحتاج إلى التغذية والتمارين وكذلك العقل والروح



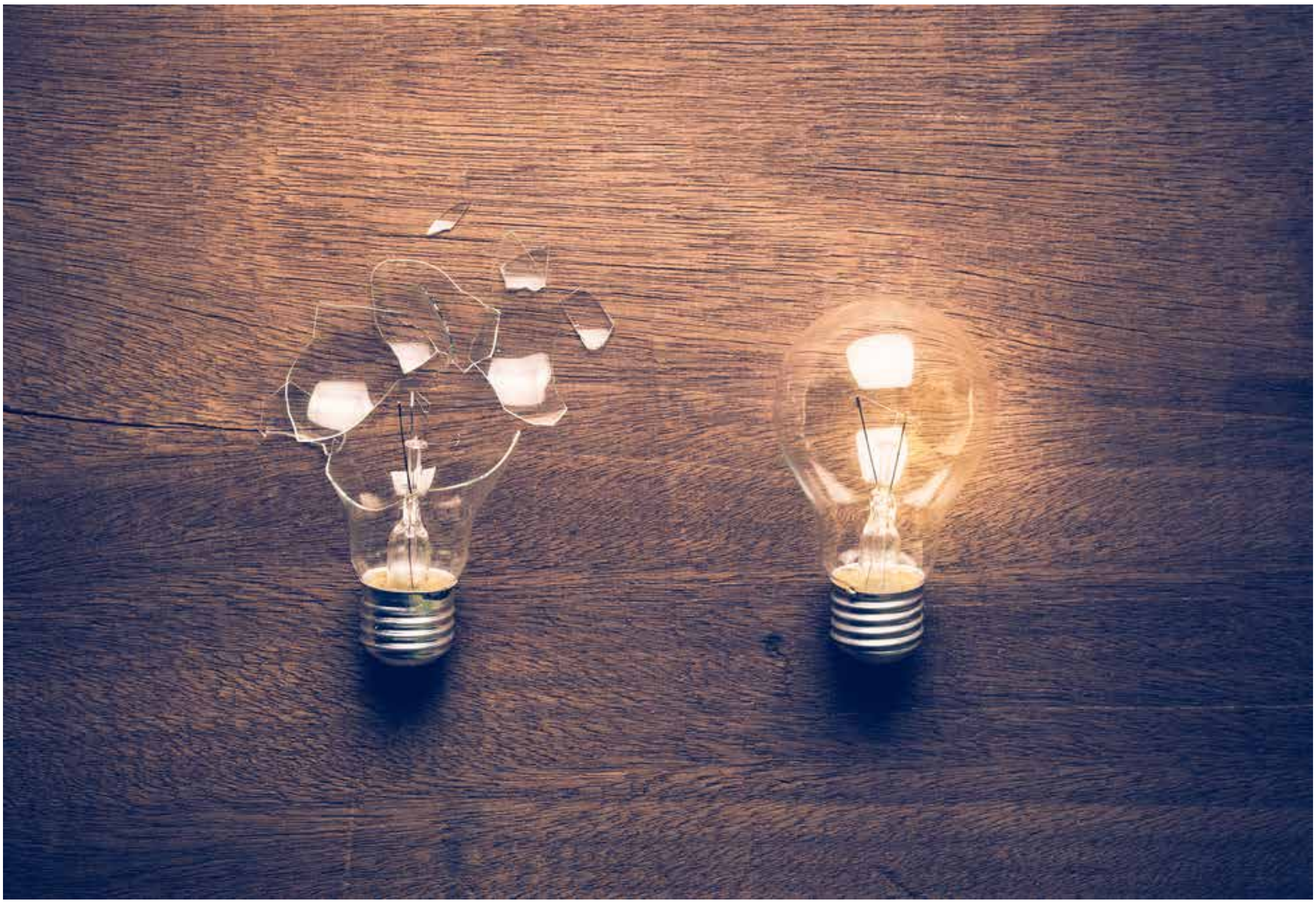
كيف سيعمل عقلك جيدًا إذا كان كل ما تتناوله هو الحلو ورقائق البطاطا والكعكة المحلاة، وإلى أي مدى جيد سيعمل عقلك إذا كان كل ما تشاهده هو المصارعة الحرة وأفلام الرعب والأكشن، بهذا الشكل فإن عقلك سيتحول إلى شيء لا ماهية له.

بإمكاننا أن نوجه عقولنا للتفكير وحل المشكلات والتعلم وأن نكون مبدعين، فبهذا ينمو العقل بشكل صحي، وبما أن الجسم والعقل يحتاجان إلى الغذاء والتمرين، فكذلك الروح يمكن تغذيتها بالسعي وراء البحث عن معنى الحياة.



الدرس الثامن عشر:
لا بأس من الإخفاق فالكل يحدث له ذلك

إذا كنت على استعداد لقبول الإخفاق والتعلم منه، إذا كنت على استعداد لاعتبار الإخفاق نعمة والنهوض بسرعة، فإنك تتمتع بإمكانية تحقيق المستحيل، ومن المهم أن نعلم أن الإخفاق هو نتيجة طبيعية للمحاولة، ونادرًا ما يأتي النجاح من المحاولة الأولى، بل النجاح يأتي كنتيجة للوقت والتصميم والجهد الطويل، ويعلمنا الإخفاق التواضع ومواجهة ضعفنا، كما أنه يعلمنا تصحيح مسار عملنا، وأننا لا نستطيع دومًا الحصول على ما نريده، كما أنه يعلمنا المثابرة وقوة الشخصية.



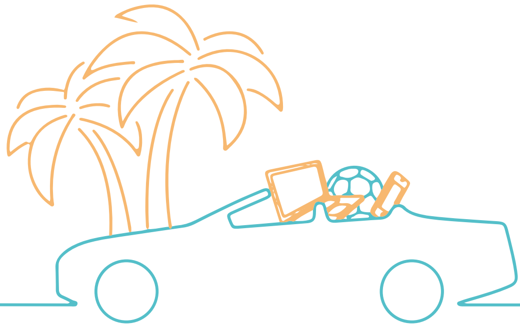


الدرس التاسع عشر:
الحياة تصبح أكثر بساطة عندما ندرك ما هي الأمور الأساسية



هناك مبادئ أساسية بسيطة في الحياة، حينما نقوم بفهمها وتطبيقها في حياتنا اليومية يكون هناك تحول كبير للأفضل في طريقة تعاملنا مع الأمور والمواقف الصعبة اليومية؛ ومن هذه الأمور الأساسية:

- اختر موقفًا جيدًا – مهما كانت الظروف – وحافظ على نظرة إيجابية للحياة وكن شاكرًا دومًا.
- ابنِ حياتك على أساسٍ من الاحترام.
- اجعل الاستقامة حجر الزاوية لحياتك.
- اقبل صعوبات الحياة وتحدياتها.
- تمتع بالحياة وتذكر أنك بحاجة إلى اللهو والتسلية.



الدرس العشرون:
كونك شخصًا صالحًا هو الجوهر الأول



اعلم أن كون المرء صالحًا هو المقوم الأساسي الأكبر للسلامة العاطفية والروحية، وأقصد بأن نكون صالحين أي أن نعيش ضمن القيم الأخلاقية العظيمة.
فيجب أن نكون صالحين بوصفنا كائنات إنسانية، وربما يبدو الأمر بسيطًا، ولكن من أحد الأخطاء الأكثر شيوعًا التي نرتكبها الإقلال من أهمية حقائق الحياة الأكثر بساطة، وهذا في حقيقته ما يعطي لحياتنا معنى، ويجعلنا نعيش بارتياح مع الآخرين وأنفسنا.

الخاتمة

حينما ندرك أهمية الدروس الكبرى في الحياة وتحويلها إلى واقع عملي في ممارستنا اليومية؛ يساعدنا ذلك على رفع مستوى تحملنا وتكيفنا مع الضغوط اليومية، ويرفع أيضًا من المناعة النفسية للتصدي للإحباطات والصدمات الحياتية التي نقابلها، بحيث يجعلنا ذلك نقف على أرجلنا من جديد بعد التعثر، ويساعدنا على النهوض لتحقيق الغد الأفضل والنجاح المؤثر في حياتنا.

